

Harjoituskortti – Taitoharjoitus

Yöyhteislähtö 26.11.2020

Sijainti	Lapakiston parkkipaikka, Ristikankaantie 210, Nastola
----------	-------------------------------------------------------

Valmentajat	
-------------	--

Maasto ja kartta	Kuohonkallio 1:10000, saatavilla myös käyräkarttana
------------------	-----------------------------------------------------



Rata	RM: Marko Väisänen, Radat 8 km, 5.7km, 4 km pienin hajonnoin, käyräversio saatavilla
------	--------------------------------------------------------------------------------------

Harjoituksen kulku	Omatoiminen lämmittely Lähtöön 1 km – yhteinen siirtyminen klo 18.05 alkaen Yhteislähtö n. Klo 18.10 Omatoiminen loppuverryttely
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ohjeet	Rasteilla punakeltaiset kreppinauhat heijastimiseen (ei koodeja). Lumonite lataukseen 😊
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------

Tavoitteet	Fyysinen – Vauhtikestävyysarjoitus
	Taidollinen – Löydä oleelliset kohteet, rytmitä ja anna mennä!
	Henkinen – Suunnista vaikka tuntuu pahalta

GPS-seuranta	http://www.tulospalvelu.fi/gps/20201126Kuohonkallio/
--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pro tips	Pidä kartta koko ajan täsmällisesti oikein päin – teet hommasta itsellesi helppoa!
----------	------------------------------------------------------------------------------------